

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./



# МЕНЮ

6 сентября 2023 г.

7-11 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2008		БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	54	4,09	3,9	1,4	26,3	136
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,92	0,5		20,4	83
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	155/20	47,99	26,3	29,3	22,7	472
2008		ВАФЛИ	48	10,93	1,3	1,6	36,8	169
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	15,60	1,4	0,4	22,1	99
<b>Итого</b>				<b>81,53</b>	<b>33,4</b>	<b>32,7</b>	<b>128,3</b>	<b>959</b>
<b>Всего</b>				<b>81,53</b>	<b>33,4</b>	<b>32,7</b>	<b>128,3</b>	<b>959</b>

Калькулятор

Белякова О.Ю.

Утверждаю

Директор

МКОУ Плесская СШ

/Ламохина А.В./

# МЕНЮ

6 сентября 2023 г.

12-18 лет



Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	180/20	50,61	29,5	28,9	23,3	486
БАТОН ПОДМОСКОВНЫЙ	47	3,59	3,5	1,2	23,8	123
ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,63	0,4		20,2	82
ФРУКТЫ	102	12,76	0,4	0,4	10	48
Итого		69,59	33,8	30,5	77,3	739
Всего		69,59	33,8	30,5	77,3	739